

Rhythmisierung

Sachinformation

Rhythmisierung ist eine Form des pädagogischen Umgangs mit der Zeit, die die Schülerinnen und Schüler (SuS) in der Schule verbringen. Damit die SuS gesund und leistungsfähig bleiben, muss in der Schule das menschliche Bedürfnis nach einem Wechsel von Aktivitäts- und Ruhephasen, von Anspannung und Entspannung sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene berücksichtigt werden. Neurobiologische und physiologische Aspekte des Lernens werden dadurch stärker beachtet. Dies trifft sowohl für die einzelne Unterrichtsstunde, für den Schultag als auch für die Schulwoche zu¹.

In *Unterrichtsstunden* sind z. B. Bewegungs- und Entspannungspausen eine Abwechslung zum kognitiven Lernen. Sie können die Wahrnehmung, die Selbstregulation und die Aufmerksamkeit fördern. Sie unterbrechen das starre, ungesunde und aktivitätslähmende Stillsitzen und (re)aktivieren Körper sowie Geist.

Eine sinnvolle zeitliche Abfolge der Fächer, sonstiger Angebote und freier Zeiten rhythmisieren den *Schultag*. Gesetze des Biorhythmus müssen beachtet werden². Die Aktivitäten in den Fächern Sport, Bildende Kunst und Musik, Pausen mit Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten und musikalische, sportliche und künstlerische Angebote in freien Zeiten sind dazu geeignet, die SuS zu entlasten, ihr Wohlbefinden zu steigern und die Voraussetzungen für Lernphasen zu verbessern.

Werden besonders kognitiv ausgerichtete Fächer mit den Fächern Sport, Bildende Kunst und Musik möglichst gleichmäßig über die *Schulwoche* verteilt, können für die SuS Belastungen innerhalb eines Schultages deutlich reduziert werden.

¹ <http://www.ganztaegig-lernen.de/rhythmisierung-zeiten> (Abruf 30.06.2016)

² <http://www.ganztaegig-lernen.de/anspannung-und-entspannung-wie-rhythmisierung-gelingen-kann>
(Abruf 30.06.2016)

1. Anregungen für Rhythmisierung

Denkanstöße

- Rhythmisiert Ihre Schule den Schulalltag sinnvoll?
- Wie sieht ein sinnvoll rhythmisierte Schultag aus?
- Rhythmisieren Sie Ihre Unterrichtsstunden?
- Wie müssen Sie eine Unterrichtsstunde gestalten, damit sie sinnvoll rhythmisiert ist?
- Mit welchen Elementen kann man Unterrichtsstunden sinnvoll rhythmisieren?
- Welche positiven Folgen haben rhythmisierte Schultage bzw. Unterrichtsstunden für die SuS?
- Welchen Nutzen haben Sie von rhythmisierten Schultagen und Unterrichtsstunden?
- Welche Gelegenheiten haben Ihre SuS, um über ihre Erfahrungen mit rhythmisierten Schultagen bzw. Unterrichtszeiten zu reflektieren?
- Welche Hinweise geben Sie Ihren SuS, damit sie ihren Alltag sinnvoll rhythmisieren können?
- Sprechen Sie mit Ihren SuS über ein gesundheitsorientiertes Verhalten beim häuslichen Lernen und Arbeiten?

Ideen für die Umsetzung

- Rituale für Anfang und Ende: **„Am Anfang“**, **„Am Ende“** (s. Anhang 1, 2)
- Ritual zur Selbstregulation, Entspannung und Stille: **„Der goldene Faden“** (s. Anhang 3)
- Zeiten für körperliche Aktivität/Bewegungsphasen: **„Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“**, **„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“** (s. Anhang 4, 5)
- Zeiten für Entspannung: **„Die Rückenmassage“ (Lied)** (s. Anhang 6)

Beispiele für rhythmisierte Schulwochen

- **Rhythmisierte Stundenplan Ganztags-Grundschule (4 Ganztage)** (s. Anhang 13)
- **Rhythmisierte Stundenplan Gemeinschaftsschule, Klasse 5** (s. Anhang 14)
- **Rhythmisierte Stundenplan Gymnasium, Klasse 5 (4 Ganztage)** (s. Anhang 15)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen (Indikatoren)

SuS...

- beschreiben ihre Empfindungen nach sinnvoll rhythmisierten Schultagen und Unterrichtszeiten.
- nehmen während rhythmisierter Schultage und Unterrichtszeiten Entlastung sowie Aktivierung wahr.
- reflektieren ihr häusliches Arbeits- und Lernverhalten.
- setzen sich das Ziel, ihren Alltag durch körperliche Aktivitäten und Entspannung sinnvoll zu rhythmisieren.
- verändern beim häuslichen Arbeiten und Lernen regelmäßig die Körperhaltung und unterbrechen starres langes Sitzen.

Literatur für die Praxis

- <http://www.ganztaegig-lernen.de/rhythmisierung-zeiten> (Zugriff am 30.06.2016)
- Kunz, R. (2010). *Schule braucht Rhythmus und Bewegung. Ein Leitfaden zur Initiative Weiterführende Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt*. Stuttgart: Landesinstitut für Schulsport.
- Neumann, P., Rupp, R., & Zimmermann, R.. *Clever sitzen! (Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung)*. Zugriff am 08.12.2016 Verfügbar unter <http://www.ph-heidelberg.de/sportwissenschaft-sportpaedagogik/abteilung/lehrende/prof-dr-neumann/forschung-und-entwicklung/clever-sitzen.html>
- *Fit für Lernen und Leben (Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel)*. Zugriff am 30.06.2016. Verfügbar unter <http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/>
- Pilz-Aden, H. *Den Schulvormittag durch Lernen, Bewegen und Entspannen rhythmisieren*. Zugriff am 04.08.2016. Verfügbar unter https://www.bildungsserver.com/dateien/pdf/kap9_1_malo.pdf

Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- Eickhoff, H. (1993). *Himmelsthron und Schaukelstuhl. Die Geschichte des Sitzens*. Zugriff am 30.06.2016 Verfügbar unter <http://www.hajoeickhoff.de/sitzen/geschichte-des-sitzens/>

2. ...in Verbindung mit dem Fach Sport

Denkanstöße

- Achten Sie in Ihrem Unterricht auf eine sinnvolle Rhythmisierung?
- Setzen Sie zur Erholung und Entlastung Entspannungs- und Stilleübungen ein?
- Kennen Sie Entspannungs- und Stilleübungen aus dem Sportunterricht?
- Setzen Sie Rituale und Reflexionsphasen zur Rhythmisierung ein?
- Wird der Sportunterricht an Ihrer Schule möglichst in Einzelstunden erteilt?
- Wird der Sportunterricht an Ihrer Schule zur Rhythmisierung von Schultagen bzw. -wochen eingeplant?
- Wird beim Stundenplan Ihrer Schule auf eine sinnvolle Fächerfolge geachtet?
- Bringen Sie sich bei der Organisation von einem möglichst vielfältigen Bewegungsangebot bzw. von häufigen Bewegungsmöglichkeiten an Ihrer Schule ein?

Ideen für die Umsetzung

- rhythmisierte Sportunterrichtsstunden (Wechsel von körperlich intensiven mit erholenden Phasen)
- Entspannungs- und Stilleübungen
- Reflexionsphasen
- Rituale mit Bewegung und Entspannung/Stille
- Sportunterricht möglichst als Einzelstunden
- und gleichmäßig über die Woche verteilen
- Sportunterricht vor allem am Vormittag

Praxisbeispiel

- **„Echoklatschen“** (Begrüßungsritual) (s. Anhang 7)
- **„Das ist gerade...“** (Bewegungspause) (s. Anhang 8)
- **„Kommando Bimberle“** (Bewegungspause) (s. Anhang 9)
- **„Eine Minute Ewigkeit“** (Stilleübung) (s. Anhang 10)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen (Indikatoren)

SuS...

- nehmen einen rhythmisierten Unterricht als angenehm und angemessen wahr.
- schätzen Entspannungs- und Stilleübungen im Unterricht.
- erkennen die positiven Wirkungen von durch Sport und Bewegung rhythmisierten Unterrichtstagen bzw. -wochen.

Literatur für die Praxis

- Baumhoer, I. (2005). *Entspannung im Sportunterricht: Methoden für Kinder im Grundschulalter*. Lüneburg: GRIN Verlag.
- Fessler, N. (2013). *Entspannung lehren & lernen in der Grundschule*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Proßowsky, P. (2013). *Yoga für den Sportunterricht am Gymnasium: Basisübungen zu Bewegung, Entspannung und Konzentration*. Hamburg: Persen Verlag.
- Anrich, C. (Hrsg.) (2003). *Bewegte Schule Bewegtes Lernen Bd. 2*. Leipzig: Klett.

Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- *Einsatz von Entspannungstechniken im Kontext Schule*. Zugriff am 01.08.2016. Verfügbar unter https://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Einsatz_von_Entspannungstechniken.pdf

3. ...in Verbindung mit dem Fach Musik

Denkanstöße

- Ermöglicht Ihre Unterrichtsgestaltung den Einsatz von musikalischen Ritualen? (Zeit, Ablauf)
- Haben Sie eine entsprechende Ausstattung zur Verfügung? (ein Begleitinstrument, Platz, Abspielgerät...)
- Gibt es in Ihrer Schule eine positive Atmosphäre für musikpädagogische Handlungsfelder?
- Gehören gemeinsames Singen und Musizieren zum Alltag der Schule?

Ideen für die Umsetzung

- Rituale: Begrüßungslieder, Verabschiedungslieder, Pausenlieder (kombiniert mit Bewegung) zur Gliederung des Schulalltags
„Am Anfang“ , „Am Ende“
- Rhythmische Pattern (Bodypercussion) gemeinsam durchführen (Erhöhung der Aufmerksamkeit)
- Pausen mit Musik (aktiv oder rezeptiv) ermöglichen (Bewegung und/oder Entspannung)
„Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“
„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“
„Die Rückenmassage“ (Lied)
„Der goldene Faden“
- Musikalisches Klingelzeichen: statt der üblichen Schulklingel wird ein wöchentlich/monatlich wechselndes musikalisches Werk abgespielt

Praxisbeispiel

- „Musikalische Merkmale in Musikwerken erkennen“ (s. Anhang 11)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen (Indikatoren)

SuS...

- regen selbstständig den Einsatz von musikalischen Ritualen an.
- beteiligen sich aktiv, wenn musikalische Rituale eingesetzt werden.
- sind konzentrierter nach dem Einsatz von musikalischen Ritualen.
- beschäftigen sich in ihrer Freizeit (Pause) mit Musik.
- kennen Musikstücke (Pausenzeichen).

Literatur für die Praxis

- Filz, R. & Moritz, U. (2011). *BodyGroove Kids 2: Bodypercussion für Kinder und Jugendliche von 9-13 Jahren*. Esslingen: Helbling Verlag GmbH.
- Filz, R. (2011). *Body Percussion Sounds and Rhythms: Das Umfassende Trainingsprogramm mit DVD*. Köln: Alfred Music Publishing.
- <http://www.klassik-statt-klingel.de> Zugriff am 20.07.2016.
- Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther. Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. Mindelheim: Polymnia Press.

Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- <https://www.musikrat.de/musikpolitik/tagungen-kongresse/musik-in-der-ganztagsschule/> Zugriff am 20.07.2016
- <http://www.ganztagsschulen.org/de/9221.php> Zugriff am 20.07.2016

4. ...in Verbindung mit dem Fach Kunst

Denkanstöße

- Ermöglicht Ihre Unterrichtsgestaltung Freiräume für „außerplanmäßiges“ Beschäftigen mit gestalterischen Tätigkeiten (Zeit, Ablauf)?
- Haben Sie entsprechende Ausstattung zur Verfügung (Materialien und Mal- Zeichen- Bastelwerkzeuge, Arbeitstische im Klassenzimmer)?
- Bietet Ihr Unterricht Möglichkeiten für Rituale im Kunst /Werken-Unterricht?
- Beinhaltet ihr Unterricht Zwischenbesprechungen und Präsentationen als rhythmisierendes Element?
- Gibt es in Ihrer Schule eine positive Atmosphäre für kunstpädagogische Handlungsfelder?

Ideen für die Umsetzung

- Rituale: gemeinsames Einrichten der Arbeitsplätze für Gestaltungsaufgaben
- Gemeinsames Aufräumen nach Gestaltungsaufgaben
- Rhythmisierung von Kunst /Werken, durch Zwischenbesprechungen und Präsentationen
- Gemeinsame Aufgabenstellungen (Erhöhung der Achtsamkeit)
- Pausen mit Kunst (z. B.: Nachstellen von Kunstwerken (Bewegung und/oder Entspannung))

Praxisbeispiel

„Warm-Up-Zeichnen“ (s. Anhang 12)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen (Indikatoren)

SuS...

- haben die Möglichkeit in freien Unterrichtssequenzen sich in gestalterische Aufgaben zu vertiefen.
- können ihre Arbeitsplätze nach ihren Bedürfnissen einrichten.
- empfinden Sicherheit in ritualisierten Sequenzen im Kunst/Werken – Unterricht (Aufbau, Themenannäherung, Zwischenbesprechungen, Arbeitsphasen, Abschlusspräsentationen, Rückmeldestrukturen)

Literatur für die Praxis

- Czerny, G.(2010): *Theater-Safari: Praxismodelle für die Primarstufe*. Braunschweig: Westermann Schulbuch.
- Reinhofer, B. (Hrsg.) (2006). *Mensch, Natur, Kultur*. Braunschweig: Westermann Schulbuch.
- ZKIS (2015). *Edition „Zeichnen“*. Stuttgart: Zentrum für Bildende Kunst und Intermediales Gestalten.
- Grundschule Kunst (2005). *Zeichnen*. Seelze: Friedrich Verlag.

Praxisbeispiele

Anhang 1

„Am Anfang“ (Sprechvers und Bewegung)

Am

Am Anfang

- Am Anfang von

Am Anfang von der Stunde

da drehen wir die Runde.

- Ausführung:

Die unterstrichenen Silben des Verses zeigen die Aktionsmomente an! Folgendermaßen können diese Aktionen aussehen:

Sprechen:

Am

Am Anfang

Am Anfang von

Am Anfang von der Stunde = Ein „A“ mit 3 Strichen in die Luft malen und 1 Mal schnipsen

da drehen wir die Runde. = Ein Handgelenk drehen, 2. Handgelenk drehen, beidhändig 1 Armkreis malen und 1 Mal klatschen

(*es bildet sich die Form eines Daches, bzw. Teile des Buchstabens „A“)

- Alternativen und Varianten:

In späteren Stunden kann jeweils 1 Kind (mit)bestimmen, welche runden Formen sonst noch in der Bewegung gezeigt werden sollen, z. B.:

- eine Runde laufen
- sich ein Mal rund um sich selbst drehen
- sich zu zweit im Kreise drehen
- mit dem Fuß am Boden einen Kreis malen
- sich am Boden sitzend auf dem Po ein Mal rund drehen
- mehrere Möglichkeiten zu einer Kombination hintereinander reihen

- Methodische Hinweise:

1. Grundsätzlich sollte darauf geachtet werden, dass das Vorsprechen aller Verse und Sprüche immer „fast übertrieben“ deutlich, gut rhythmisiert und gut artikuliert sein sollte, damit die Kinder es auch im richtigen Rhythmus abnehmen können.
2. Die Lehrerin sollte für ihren Unterrichtsbeginn auch bedenken, wie wichtig es für die Kinder ist, dass die Musik- und Bewegungsstunde nach dem Betreten des Raumes tatsächlich sofort losgeht. Selbstverständlich ist dabei die momentane Situation der Kinder möglichst immer zu berücksichtigen. Deshalb wäre es ratsam, sowohl

beruhigende, als auch schwungvolle Spielideen für den Anfang der Stunde bereitzuhalten.

3. Wenn die Kinder aber zu Beginn jeder Stunde erst einmal im Raum herumtoben, lässt sich eine gesammelte Aufmerksamkeit viel schlechter herstellen. Ebenso sollten auch alle Unterrichtsmaterialien bereitliegen, bevor die Kinder hineinkommen.
4. Abschiedsrituale und Schlussverse finden sich in der Übungssammlung 4, Nr. 7-10; hier findet sich analog auch der Vers: „Am Ende“.

- Ziele:

Gemeinschaftsgefühl erleben, rhythmisches Sprechen, Koordination von Sprache und Bewegung, musikalische Spannungsbögen erleben und mitvollziehen, Spaß haben.

Am Anfang

Vliex/Scharfenberger

Am!
Am - An - fang! - - - Am An - fang - von! - - Am

5
An - fang - von - der - Stun - de - da dre - hen - wir - die - Run - de!

Quelle:

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. S. 26-27. Mindelheim: Polymnia Press. Copyright 2009 bei Polymnia Press, Karl Degenhart, Mörikestr. 3, D-87719 Mindelheim (www.polymnia-press.de)

Anhang 2

„Am Ende“ (Vers und Abschiedsritual)

Am

Am Ende

Am Ende von

Am Ende von der Leiter

Da geht es nicht mehr weiter

Und Tschüss!

Versvorlage aus: Spohn, J. (1996). *Drunter & Drüber. Verse zum Vorsagen, Nachsagen, Weitersagen*. München: Bertelsmann. (leicht abgewandelt)

Am, Am En - de, Am En - de von, Am En - de von der
Lei - ter da geht es nicht mehr wei - ter! Und Tschüss!

- **Ausführung:**

Alle versammeln sich am Ende der Stunde im Kreis und legen ihre Handflächen wie ein Butterbrot horizontal übereinander und halten sie in Bauchhöhe. Wenn die Lehrerin damit beginnt, die Hände wie Aufwärtsstufen im 2er Takt immer wieder übereinander zu legen (linke Handfläche legt sich auf den rechten Handrücken, rechte Handfläche legt sich auf den linken Handrücken usw.), machen alle diese Bewegung mit und sprechen den Vers in der von der Lehrperson vorgegebenen Rhythmisierung (siehe zum Beispiel wie oben) mit.

Dazu werden die Arme immer höher genommen, so dass die „Aufwärtsbewegung der Hände“ verstärkt wird bis wir am Ende des Verses über dem Kopf angekommen sind. Zu den Worten „und Tschüss“ führen wir die Arme in einem großen Kreis wieder nach unten und lassen die Hände dann klatschend zusammenkleben!

- **Ziele:**

Gemeinschaftsgefühl erleben, einen rhythmischen Sprechvers erlernen, Koordination von Sprache und Bewegung, den Bogen der Stunde als abgeschlossen erleben und Spaß haben.

Quelle:

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. S. 77. Mindelheim: Polymnia Press
Copyright 2009 bei Polymnia Press, Karl Degenhart, Mörikestr. 3, D-87719 Mindelheim
(www.polymnia-press.de)

Anhang 3

„Der goldene Faden“ (Ritual für Entspannung, Ruhe, Konzentration)

- Grundschule
- Verlauf:
 - Die Lehrperson spielt einen Ton auf einem klingenden Stab (Powerchimes), die Kinder unterbrechen ihre momentane Tätigkeit und stellen den Klang, der als goldglänzender Faden imaginiert wird, mit ihren Händen dar, indem sie ihn in die Luft malen, solange der Klang für sie hörbar ist. Endet der Ton, erfolgt eine Ansage der Lehrperson, z. B. weil Aufräumzeit ist, etwas an der Tafel für alle erklärt wird, der Lärmpegel zu laut wurde u. ä.
 - Variante:
Den Faden in der Luft zu einer Spirale aufwickeln, mit großen Kreisen beginnen, die immer kleiner werden.
 - Variante zur Vertiefung der Stilleerfahrung:
Wer den Ton nicht mehr hört, schließt die Augen und lauscht dem „Klang der Stille“ im Klassenzimmer. Welche Geräusche sind von draußen zu hören? Welche im Raum? Kann ich auch mich hören, ohne mich zu bewegen? Die Stilleübung kann durch ein zweites akustisches Signal oder durch ein gemeinsam gesungenes Lied, das die Lehrerin zunächst leise anstimmt, beendet werden.
 - Variante zum Phasenwechsel:
Immer, wenn der Ton erklingt, wissen die Kinder, dass sie eine Tonlänge Zeit haben, ihre momentane Tätigkeit zu Ende zu bringen oder zu unterbrechen. Ist der Ton verklungen, sitzen sie in ihrer Lernhaltung (aufrechte Sitzposition, der Lehrperson zugewandt, die Hände bequem auf den Oberschenkeln o. ä.) auf ihrem Stuhl.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 4

Das Buchstaben-Musik-Start-Stopp-Spiel“ (Reaktion, Konzentration, Bewegungsausdruck)

- Grundschule: Musik, Deutsch
- Verlauf:
 - Die Kinder bewegen sich zu bewegungsanregender Musik auf freien Wegen im Klassenzimmer (am Platz/im Stehkreis/hinter ihrem Sitzplatz). Dabei stellen sie musikalische Grundelemente wie Tempo, Lautstärke, Tonhöhe, Rhythmen, einfache Formverläufe etc. in Bewegung dar.
 - Variante:

Die Kinder bewegen sich zu einer von der Lehrperson auf einer Handtrommel o. ä. gespielten rhythmischen Bewegungsanregung.

Stoppt die Musik, stellt jede/r SuS mit einer Körperhaltung einen beliebigen Buchstaben (oder seinen Anfangsbuchstaben) dar.

Gesprächsanlass: Welchen Buchstaben stellst du dar? Woran ist das erkennbar (Form, Rechts-Links-Orientierung...)?

Manche Buchstaben sind nur gemeinsam darzustellen (z. B. das „m“ zu viert...).

Die Lehrperson ruft einen Namen, alle imitieren die Haltung des aufgerufenen Kindes. Varianten dazu:

a) Totale Kopie, d. h. neben der exakten Körperhaltung und Mimik muss auch die Raumrichtung etc. übernommen werden.

b) Kontrast/Gegenteil, d. h. die Kinder nehmen eine Haltung ein, die zu der Körperhaltung des aufgerufenen Kindes einen Kontrast/das Gegenteil darstellt, z. B. groß-klein, aufrecht-gebeugt, rechts-links, viel Körperspannung-entspannt etc.
- Geeignete Musik:
 - W. A. Mozart, Ouvertüre aus „Die Entführung aus dem Serail“ (Lautstärke)
 - J. Brahms, Ungarischer Tanz Nr. 5 in g-Moll
 - Collage „Musikalische Fortbewegung“, Hörbeispiel 3, CD A, aus „Theo, der Papierpanther“ – Konzeptbuch, Spiel- und Übungssammlung von Sabine Vliex, Polymnia Press 2009
- Weiterführung:
 - Das aufgerufene Kind darf beim nächsten Stopp seinerseits ein anderes Kind aufrufen, dessen Körperhaltung imitiert wird.
 - Die Körperhaltungen werden wie beim Spiel Kofferpacken in den Musikpausen aneinander gehängt.
 - Die musikalische/rhythmische Bewegungsanregung regt durch verschiedene Rhythmen bewusst verschiedene Fortbewegungsarten wie schleichen, schreiten,

schlurfen etc. an, hierdurch kann das Wortfeld „gehen“ in Bewegung erlebt und durch anschließendes Benennen ausdifferenziert werden.

- Mögliche Vorübung:
Gemeinsam ein „bewegtes ABC“ festlegen.
Ziel: Jeder Buchstabe wird mit dem Körper im Stehen möglichst erkennbar dargestellt.
Methoden: Imitationslernen, d. h. die Lehrperson führt mögliche Haltungen vor, die Kinder ahmen nach oder Gruppenarbeit, d.h. die Kinder erarbeiten in Kleingruppen mögliche Haltungen, um ihre Buchstaben darzustellen und anschließend üben alle im Plenum die festgelegten Buchstaben-Haltungen.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 5

„Das Formen-Musik-Start-Stopp-Spiel“ (Reaktion, Konzentration, Kooperation, Bewegungsausdruck)

- Grundschule, Mathematik
- Verlauf:
 - Die Kinder bewegen sich zu bewegungsanregender Musik auf freien Wegen im Klassenzimmer (am Platz/im Stehkreis/hinter ihrem Sitzplatz). Dabei stellen sie musikalische Grundelemente wie Tempo, Lautstärke, Tonhöhe, Rhythmen, einfache Formverläufe etc. in Bewegung dar.
 - Stoppt die Musik, halten die Kinder in ihrer momentanen Position inne („freeze“). Sie reagieren auf vorher vereinbarte Signale mit Instrumenten, die die verschiedenen Formen repräsentieren. Geeignete Instrumente dafür sind z. B.: Triangel – Dreiecke, Handtrommel – Kreise, Holzblocktrommel – Rechtecke etc. Je nach Signalklang nehmen die Kinder Körperhaltungen ein, in denen die Formen dieser Instrumente mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen, z. B. den Fingern, erkennbar dargestellt werden.
 - Zwischendurch erfolgen zur Auflockerung wieder freie Bewegungsphasen zur Musik. Besonders viel Spaß macht das Formen darstellen, wenn Tempo und Dynamik ins Spiel kommt, d. h. schnelle Wechsel der Signale oder bei lauten Klängen große Formen darstellen, bei leisen Klängen kleine.
- Kooperationsspiel-Variante:

Die Kinder stellen die Formen gemeinsam dar. Z. B. immer zu dritt, zu zehnt o. ä. Auf diese Weise können auch komplexere Formen wie Sterne, Sechsecke etc. umgesetzt werden. Hier werden die akustischen Signale vorher gemeinsam festgelegt.
- Mögliche Vorübung:

Die Kinder untersuchen und beschreiben ebene Figuren (rund-eckig, Anzahl der Ecken etc.) Sie benennen diese. Anschließend überlegen sie sich in Partnerarbeit mögliche Körperhaltungen, durch die die Formen dargestellt werden können. Sie überprüfen, ob die gewählten Körperhaltungen die Eigenschaften der Figuren wiedergeben.
- Geeignete Musik:
 - W. A. Mozart, Ouvertüre aus „Die Entführung aus dem Serail“ (Lautstärke)
 - J. Brahms, Ungarischer Tanz Nr. 5 in g-Moll
 - Collage „Musikalische Fortbewegung“, Hörbeispiel 3, CD A, aus „Theo, der Papierpanther“ – Konzeptbuch, Spiel- und Übungssammlung von Sabine Vliex, Polymnia Press 2009

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Anhang 6

„Die Rückenmassage“ (Lied und Ritual zur Entspannung und Rhythmisierung)

- Grundschule, Sek I, Klasse 3-6
- Verlauf:
 - Das Lied (s. unten) wird über abschnittsweises Vor- und Nachsingen erarbeitet. Dabei einigen sich die SuS jeweils auf zum Liedinhalt passende Bewegungen, die sie beim Singen ausdrucksvoll durchführen.
 - Im zweiten Teil arbeiten die SuS zusammen, wobei eine Person der anderen den Rücken massiert. Bei der Wiederholung findet ein Rollentausch statt.
 - Anschließend kann das Lied fächerübergreifend eingesetzt werden, wann immer die Klasse müde oder unruhig ist.

Teil 1

- Takt 1-4: Unterspannte Körperhaltung im Sitzen oder Stehen
- Takt 5-8: Räkeln, laut und rhythmisch stampfen, fragende Geste/auf der Stelle gehen
- Wiederholung Takt 1-4: zappeln, wütende Gestik und Mimik
- Wiederholung Takt 5-8: bittend zum Partner hinwenden

Teil 2

- Rückenmassage in Partnerarbeit, Rollentausch. Damit der Teil gut funktioniert und die Massage mit Fingerspitzengefühl durchgeführt wird, vorher singen üben, dabei führen die Kinder die Bewegungen am eigenen Oberschenkel durch, um ein Gefühl für die Intensität der Massagebewegungen zu bekommen.

Teil 3

- Takt 17-20: Bei „Fit“ Arme zur Decke strecken, bei „gut gelaunt“ im Sprechrhythmus mit den Fäusten auf die Brust trommeln, bei „bereit“ beide Hände mit nach oben gestreckten Daumen nach vorne strecken.
- Takt 18-Ende: Text mimisch umsetzen, Lernhaltung einnehmen (falls ritualisiert)

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

Die Rückenmassage

T&M: Simone Dentler

Mü - de, und schlapp, ich mach' jetzt 'ne Pau - se. Rä - keln,
Un - ruhig, zappe - lig, ichkomm' gleich in Ra - ge! Bit - te,

6 stampfen laut, o - der gleich nach Hau - se? Trommeln mit den Fäus - ten, rub -
gib mir drum, ei - ne Rücken - mas - sa - ge.

10 - beln mit den Kup - pen, rei - ben bis der Rüc - ken brennt, und dann

13 kräf - ti - ges Mas - sie - ren, Au gen da - beischießen, das ist wirklich e - e - fi - zient!

17 Fit und gut gelaunt, ich bin jetzt be - reit! Au - gen erwacht,

22 Mund, der lacht, zum Ler - nen bin ich jetzt be - reit.

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (Bb). It consists of six systems of music, each with a line of lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics describe the steps of a back massage: starting with a rest, then stamping, drumming, kneading, and finally stretching and relaxing.

Anhang 7

„Echoklatschen“ (Begrüßungsritual)

Die Lehrperson stellt sich vor die Klasse und beginnt in einem bestimmten Rhythmus mit den Händen zu klatschen, z. B. „ta-ta-tate-tate“. Die Schülerinnen und Schüler sollen denselben Rhythmus nachklatschen („Echo“). Die Lehrperson klatscht nun einen anderen Rhythmus, z. B. „tate-tate-tate“.

Wenn die Lehrperson feststellt, dass alle Schülerinnen und Schüler das „Echo“ klatschen, bricht sie ab, begrüßt die SuS, die den Gruß beantworten und beginnt mit ihrem Unterricht.

Quelle: www.fit-lernen-leben.ssids.de

Anhang 8

„Das ist gerade...“ (Bewegungspause)

*Das ist gerade - und das ist schief,
das ist hoch - und das ist tief,
das ist dunkel - und das ist hell,
das ist langsam - und das ist schnell!*

Quelle: <http://sportfachbuch.de/pdfs/7076-6.pdf>

Anhang 9

„Kommando Bimberle“ (Bewegungspause)

Die Teilnehmer sitzen und legen ihre Hände auf den Tisch. Der Spielleiter gibt verschiedene Kommandos, auf die die Teilnehmer entsprechend reagieren müssen.

- „Kommando Bimberle“: mit den Zeigefingern auf die Tischkante klopfen
- „Kommando Blatt“: mit einer Hand flach auf den Tisch schlagen
- „Kommando Doppel-Blatt“: mit beiden Händen übereinander auf den Tisch schlagen
- „Kommando (Doppel-)Bock“: Hand gekrümmt auf den Tisch stellen
- „Kommando (Doppel-)Hirsch“: Finger an den Schläfen nach oben strecken

Die Kommandos dürfen aber nur befolgt werden, wenn das Wort „Kommando“ davor gesagt wurde!

Varianten:

- „Kommando Bimberle“: auf und ab hüpfen
- „Kommando Aufstehen“: vom Stuhl aufstehen
- „Kommando Hinsetzen“: auf den Stuhl setzen
- „Kommando Bauch“: flach auf den Bauch legen
- „Kommando Rücken“: flach auf den Rücken legen
- „Kommando Bock“: gebeugt in Bockstellung aufstellen
- „Kommando Doppelbock“: zu zweit in Huckepackstellung
- „Kommando Stapel“: zu dritt flach aufeinander liegen

Autoren: V. Gebre & F. Platz (2016)

Anhang 10

„Eine Minute Ewigkeit“ (Stilleübung)

- Grundschule, Sek I
- Dauer 5 bis 10 Minuten
- Anwendung: Nach einer intensiven und längeren körperlichen Belastung (z. B. Fangspiel, Ballspiel, Laufübung) zur Entspannung und Erholung
- Vorbereitung: für je 2 bis 3 SuS kleine Turnmatten in der Halle auslegen
- Verlauf:
 - Die SuS legen sich mit dem Rücken auf die Turnmatten und schließen die Augen.
 - Die SuS sollen nach einem Zeichen der Lehrperson eine Minute schweigend und still auf den Matten liegend abwarten.
 - Wenn ein(e) SuS denkt, die Minute sei um, soll sie/er sich leise aufsetzen und sitzen bleiben.
 - Nach etwa 75 Sekunden bricht die Lehrperson die Übung ab und teilt den SuS mit, wer am nächsten an der Minute dran war.

Quelle:

Anrich, C. (Hrsg.) (2003). Bewegte Schule -Bewegtes Lernen (Bd. 2). S. 102. Leipzig: Klett.

Anhang 11

„Musikalische Merkmale in Musikwerken erkennen“

- Grundschule Klasse 1/2, 3/4
- Begrüßungsritual: Geeignetes Lied oder Sprechvers, evtl. mit Bodypercussion
- Einstieg „Musikalische Merkmale erleben“:
Stehkreis, Echspiel, die Lehrperson spielt (Bodypercussion) oder singt kurze Pattern vor, die SuS wiederholen. Dabei werden verschiedene musikalische Merkmale variiert (Tempo, Tonhöhe, Tondauer, Lautstärke etc.)
- Erarbeitung der Fachbegriffe:
Die musikalischen Merkmale werden benannt und aufgeschrieben. Bei Bedarf mit den bekannten Pattern verdeutlichen.
- Die Merkmale in der Musik erkennen und in Bewegung umsetzen:
Sitzkreis. Die Musik zunächst nur anhören und anschließend Merkmale beschreiben.
- Das Bewegungsspiel „Groß und klein“ durchführen:
Dabei werden die Merkmale hörend erkannt und in verschiedene Bewegungen umgesetzt. Gleichzeitig lernen die SuS den Formverlauf des Stückes kennen.

„Groß und klein“ (Bewegungsspiel mit Musik)

- Ausführung:
 - Die Kinder suchen sich einen Sitzplatz im Kreis. Die Lehrerin sagt ihnen, dass in der folgenden Musik Passagen mit lauten Beckenklängen und leisere Passagen zu hören sein werden.
 - Die Kinder sollen beim Hören mit verschiedenen Bewegungen darauf reagieren, zunächst am Ort.
 - Wenn die Musik leiser klingt = geduckt am Platz kauern, wird sie lauter = sich groß machen und auf Zehenspitzen stehen.
 - Auch Theo, der Papierpanther, kann sich übrigens Groß und Klein machen! Es beginnt mit der geduckten Haltung!
 - Beim nächsten Durchgang sollen die Kinder versuchen, auf leiser und lauter mit 2 anderen Kontrastbewegungen zu reagieren. Die piano bzw. mezzo forte Stellen der Musik sollen nun rückwärtsgehend und die lauten Passagen vorwärts joggend im Raum ausgeführt werden und zwar ohne jeden Zusammenstoß.
 - Am Ende des Stückes treffen sich alle Kinder wieder im Sitzkreis.
- Varianten und Alternativen:
Die Bewegungsreaktionen der Kinder auf die Musik werden komplexer und schwieriger in der Ausführung. Z. B. bei laut: zu zweit vorwärts laufen, bei leise: an der Wand entlang oder bei laut: zu dritt vorwärts und bei leise: am Boden kriechend, ohne dass der linke Arm Kontakt zum Boden haben darf u. ä.
- Methodische Hinweise:
Die Kinder sollten diese Übung barfuß ausführen oder rutschfeste Gymnastikschläppchen tragen. Wer extra hinfällt und auf Socken rutscht, scheidet für eine Runde aus!
- Material:
 - W. A. Mozart: Ouvertüre aus 'Entführung aus dem Serail' von CD A und CD-Player.

- Musikbeispiel CD A/Nr. 7: W. A. Mozart: Ouvertüre 'Entführung aus dem Serail'.
- Ziele:
Musikalische Parameter kennen lernen, schnell auf Lautstärkenkontraste der Musik mit den verabredeten Bewegungsmotiven reagieren können.
Zu Varianten und Alternativen:
Wendigkeit und Richtungsbewusstsein trainieren, schnell Kontakt zu anderen Kindern finden können, Bewegungen aufeinander einstellen, miteinander koordinieren, Körperbewusstsein verbessern.
- Sicherung:
Das formgebende musikalische Merkmal, Komponist, Werk und Formverlauf notieren.
- Schluss:
Abschlussritual (geeignetes Lied oder Sprechvers evtl. mit Bodypercussion)
- Weiterführung:
Eigene Stücke erfinden, grafisch notieren und vortragen, die durch musikalische Merkmale gestaltet sind. Dabei Einsatz von Bodypercussion oder Orff-Instrumenten.

Quelle:

S. Dentler (2016)

Vliex, S. (2009). *Theo, der Papierpanther: Das Konzeptbuch als Spiel- und Übungssammlung mit zwei Musik-CDs für Lehrerinnen und Lehrer*. S. 60. Mindelheim: Polymnia Press.
Copyright 2009 bei Polymnia Press, Karl Degenhart, Mörikestr. 3, D-87719 Mindelheim
(www.polymnia-press.de)

Anhang 12

„Warm-Up-Zeichnen“

- Grundschule Klasse 1/2, 3/4
- Dauer 20 Minuten
- Vorbereitung:

Auf dem Boden oder auf zusammengestellten Tischen im Klassenzimmer oder auf dem Gang je nach Schüleranzahl Papier von der Rolle (Packpapier) auslegen und mit Kreppband fixieren. Verschiedene trockene Zeichenmaterialien wie Bleistift, Wachsmalkreiden, Tafelkreiden, Grafitstifte, Kohle, Rötel... zur Verfügung stellen.
- Regeln für den Ablauf:

Die Kinder dürfen immer bis zu einem vereinbarten akustischen Signal/Ende einer Musik zeichnen.
- Verlauf/Anweisungen:
 - Jeder sucht sich einen Zeichenstift seiner Wahl und einen Platz an dem Papier aus.
 - „Beginne etwas zu zeichnen, probiere dein Zeichenmaterial aus. Was kann dein Zeichenmaterial?“
 - „Gehe zwei Plätze nach links und zeichne an dieser Zeichnung mit deinem Stift weiter.“
 - „Lege deinen Zeichenstift aus der Hand, suche dir einen anderen Zeichenstift und gehe vier Plätze nach rechts. Zeichne an dieser Zeichnung weiter.“
 - „Nimm deinen Zeichenstift und gehe einmal um das ganze Papier herum (nach links). Suche dir einen Platz aus, an dem du weiterzeichnen möchtest.“
 - „Versuche deine Zeichnung mit der deines rechten Nachbarn zu verbinden. Du kannst dich mit deinem Nachbarn absprechen.“
 - Es können nach Bedarf weitere Anweisungen gegeben werden.
 - Auf ein Signal wird die Arbeit an der Zeichnung beendet und die Zeichenmaterialien aufgeräumt.
 - Die Lehrperson leitet eine gemeinsame Betrachtung der Zeichnung ein: An welcher Stelle hast du gerne gezeichnet? Wo möchtest du weiterzeichnen?
- Weiterführung:

Die gemeinsame Zeichnung kann in Stücke zerteilt werden, an denen die Kinder einzeln oder in Gruppen weiterarbeiten.

Beispiel erstellt von: D. Scholler (2016)

Anhang 13: „Rhythmisierter Modell-Stundenplan Ganztags-Grundschule (4 Ganztage)“

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 08:30	Klassenrat/Tages-einstieg	Klassenrat/ Tageseinstieg	Klassenrat/Tages-einstieg	Klassenrat/Tageseinstieg	Klassenrat/Tages-einstieg
08:30 - 09:15	Bewegung, Spiel, Sport	<i>Kooperation Sport</i>	Bewegung, Spiel, Sport	<i>Kooperation Sport</i>	Bewegung, Spiel, Sport
09:15 - 09:30	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>
09:30 - 10:15	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht
10:20 - 11:05	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht	Klassenunterricht
11:05 – 11:30	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>
11:30 - 12:15	Offene Lernzeit/ Lernwerkstätten	Offene Lernzeit/ Lernwerkstätten	<i>AGs/Kooperationen (Musik/Kunst)</i>	Offene Lernzeit/ Lernwerkstätten	Offene Lernzeit/ Lernwerkstätten
12:15 - 12:45	<i>Mittagstisch</i>	<i>Mittagstisch</i>	<i>Mittagstisch</i>	<i>Mittagstisch</i>	
12:45 - 13:30	<i>Angebote/Betreuung</i>	<i>Angebote/Betreuung</i>	<i>Angebote/Betreuung</i>	<i>Angebote/Betreuung</i>	
13:30 - 15 Minuten 16.00	<i>AGs/Kooperationen (Bewegungs-) Pause Lernwerkstätten</i>	Klassenunterricht <i>(Bewegungs-) Pause</i> Klassenunterricht	Klassenunterricht <i>(Bewegungs-) Pause</i> Lernwerkstätten	<i>AGs/Kooperationen (Bewegungs-) Pause</i> Klassenunterricht	

Autor: F. Platz (2016)

Anhang 14: „Rhythmisierter Modell-Stundenplan Gemeinschaftsschule Klasse 5“

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.	08:00 - 08:45	Sport	Sport (<i>Kooperation</i>)	Sport	Sport	Sport
2.	09:00 - 09.45	Englisch	Deutsch	Englisch	Englisch	Mathematik
	09:45 - 10:00	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>
3.	10:00 - 10:45	Musik	Geschichte	Bildende Kunst	Deutsch	Musik
4.	10:45 - 11:30	Mathematik	Englisch	Bildende Kunst	Deutsch	<i>AGs/Kooperationen (Musik/Kunst)</i>
	11:30 – 11:50	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>
5.	11:50 - 12:35	Religion/Ethik	Geographie	Mathematik	<i>AGs/Kooperationen (Musik/Kunst)</i>	Deutsch
	12:35 - 13:00 13:00 - 13.55	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	
6.	14:00 - 14:45	BNT	Mathematik	<i>AGs/Kooperationen</i>	BNT	
7.	14:45 - 15:30	BNT	Religion/Ethik	Geographie	BNT	

Autor: F. Platz (2016)

Anhang 15: „Rhythmisierter Modell-Stundenplan Gymnasium Klasse 5 mit 4 Ganztagen“

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.	07:45 - 08:30	Sport	Mathematik	Sport	Sport	Sport
2.	08:35 - 09:20	Englisch	Deutsch	Englisch	Deutsch	Mathematik
	09:20 - 09:40	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>	<i>(Vesper-) Pause</i>
3.	09:40 - 10:25	Musik	<i>AGs/Kooperationen (Bewegung/Musik/Kunst)</i>	Bildende Kunst	Deutsch	Musik
4.	10:30 - 11:15	Mathematik	Englisch	Bildende Kunst	<i>AGs/Kooperationen (Bewegung/Musik/Kunst)</i>	Englisch
	11:15 – 11:35	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>	<i>(Bewegungs-) Pause</i>
5.	11:55 - 12:40	Religion	Geographie	Mathematik	Englisch	Deutsch
	12:40 - 13:05 13:05 - 13:55	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	<i>Mittagstisch Angebote/Betreuung</i>	
6.	14:00 - 14:45	Deutsch	BNT	Religion	BNT	
7.	14:50 - 15:35	Geschichte	BNT	<i>AGs/Kooperationen</i>	Geographie	

Anmerkungen:

- Der „Rhythmisierte Modell-Stundenplan Gymnasium Klasse 5 mit 4 Ganztagen“ ist ein idealisierter, rhythmisierter Stundenplan für die Klassenstufe 5 eines Gymnasiums mit Ganztagsangebot.
- Gesamtstundenzahl laut Kontingenzstundentafel eines Gymnasiums: 30 Unterrichtsstunden
- Unterrichtsbeginn jeweils 7:45 Uhr, an vier Tagen beginnt der Unterrichtstag mit Sport zur Aktivierung.
- Der Aspekt der Rhythmisierung, d.h. der Wechsel von Anstrengung und entspanntem Tun wurde dadurch berücksichtigt, dass...
 - nach der zweiten und vierten Stunde je eine längere Pause (20 Minuten) liegt. Die erste große Pause sollte vorwiegend eine Vesperpause, die zweite eine Aktivierungspause (Pausensport) sein.
 - dass die Fächer Sport, Bildende Kunst und Musik mindestens einmal an einem Schultag vertreten sind und ein Tag nur mit Hauptfächern vermieden wird.
 - Kooperationsangebote, die meist von sportlicher, musikalischer oder künstlerischer Art sind, auch am Vormittag eingeplant wurden.
- Für das naturwissenschaftliche Fach BNT ist eine Doppelstunde vorgesehen. Dies erleichtert experimentellen, handlungsorientierten und schülerzentrierten Unterricht.

Autor: F. Platz (2016)